

BESLENME AÇISINDAN SAĞLIĞINIZI BELİRLEYİN

Yetersiz beslenme sağlığının uyarı işaretleri genellikle gözden kaçmaktadır. Sizin ya da bir başkasının beslenme riskinde olup olmadığını ortaya çıkarmak için bu kontrol listesini kullanın.

Aşağıdaki ifadeleri okuyun. Size ya da tanıdığınız bir başkasına uygun olanlar için “*evet*” sütununu daire içine alın. Her “*evet*” yanıtı için kutudaki sayıyı skorlayın. Toplam beslenme skorunuzu bulun.

	Evet
Yediğim besinlerin çeşit ve miktarını değiştirmemi gerektiren bir durum ya da hastalığım var.	2
Günde iki öğünden daha az yerim.	3
Çok az meyve, sebze ya da süt ürünleri yerim.	2
Hemen hemen her gün üç ya da daha fazla bira, likör ya da şarap içerim.	2
Yememi zorlaştıran ağız ve diş sorunlarım var.	2
Her zaman gereksindiğim yiyeceği satın almak için yeterli param olmuyor.	4
Zamanın çoğunda yalnız başıma yiyorum.	1
Günde üç ya da daha fazla reçeteli ya da reçetesiz ilaç alıyorum.	1
Son altı ayda istemeksizin dört buçuk kg kaybettim.	2
Bedensel olarak her zaman alış veriş yapma, yemek pişirme ya da beslenme yapamıyorum.	2
TOPLAM	

Toplam beslenme skorunuz:
0-2 : İyi, beslenme skorunuzu altı ay içinde yeniden kontrol edin.
3-5: Orta derecede beslenme riskindedesiniz. Yeme alışkanlıkları ve yaşam biçiminizi geliştirmek için yapılabilecekleri araştırın. Yaşlanma, yaşlı beslenme programına dair sağlık ocağı ya da sağlık merkezlerinin yaşlı sağlığı merkezleri size yardımcı olabilir. Beslenme skorunuzu üç ay sonra yeniden kontrol edin.
6 ya da daha fazla: Yüksek beslenme yetersizliği riskindedesiniz.

Risk belirten uyarı işaretlerini hatırlayın ancak herhangi bir duruma tanı koymayın. Yetersiz beslenme sağlığı için uyarı işaretleri konusunda daha fazla şey öğrenmek için sayfayı çevirin.

Bu materyaller Nutrition Screening Initiative tarafından bir proje olarak geliştirilmiş ve dağıtılmıştır.

Destekleyen kuruluşlar:
AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS
THE AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION
THE NATIONAL COUNCIL ON THE AGING, INC.



The Nutrition Screening Initiative • 1010 Wisconsin Avenue, NW • Suite 800 • Washington, DC 20007

The Nutrition Screening Initiative, kısmen Ross Products Division of Abbott Laboratories, Inc.'den bir bağışla ödeneklendirilmiştir.

Beslenme kontrol listesi yukarıda tanımlanan uyarı işaretlerine dayandırılmıştır. Belirleme sözcüğünü uyarı işaretleri için kullanın.

HASTALIKLAR

Yeme biçiminizi değiştirmenize neden olan ya da yemeyi sizin için zorlaştıran herhangi bir hastalık, bozukluk ya da kronik durumlar beslenme sağlığınıza riske atar. Beş erişkinden dördünün diyetle etkilenen bir kronik hastalığı vardır. Giderek kötüleşen bilinç bulanıklığı ya da hafıza kaybının bazı erişkinleri ya da erişkinlerin beşte birini etkilediği tahmin ediliyor. Bu da yemek yiyip yemediğini ya da ne zaman yediğini hatırlamayı zorlaştırıyor. Sekiz erişkinden birinde ortaya çıkan üzüntü ya da depresif duygular iştah, sindirim, enerji düzeyleri, kilo ve iyi olmada büyük değişikliklere neden olabilir.

YETERSİZ YEMEK YEME

Çok yetersiz yeme ve çok yemenin her ikisi de zayıf sağlığa yol açar. Her gün aynı besinleri yeme ya da meyve, sebze ve süt ürünleri yememe yetersiz beslenme sağlığına neden olur. Beş erişkinden biri günlük öğünlerini atlar. Dört erişkinden biri çok fazla alkol alır. Pek çok sağlık sorunu kişi günde bir ya da iki içkiden daha fazla alıyorsa kötüleşir.

DIŞ KAYBI VE AĞIZ AĞRISI

Sağlıklı bir ağız, dişer ve dişetleri yemek için gereklidir. Diş kaybı ya da iyi oturmamış protezler ya da ağız ağrısı yemeyi zorlaştırır.

EKONOMİK YOKLUK

Yiyecek için haftada 50-75 Türk Lirasından daha az harcama yapma sağlıklı kalabilmek için besinleri sağlamayı zorlaştırmaktadır.

AZALMIŞ SOSYAL İLİŞKİ

Tüm yaşlı kişilerin üçte biri yalnız yaşamaktadır. Gündüz insanlarla birlikte olmak moral, iyilik ve yeme üzerine olumlu etkiye sahiptir.

PEK ÇOK İLAÇ KULLANMA

Yaşlı kişilerin çoğu sağlık sorunları için ilaç alırlar. Yaşlı kişilerin hemen hemen yarısı günde birden fazla ilaç kullanır. Yaşın giderek artması ilaçlara yanıt verme şeklini değiştirebilir. Aldığımız daha fazla ilaç, artmış ya da azalmış iştah, tat duygusunda değişiklikler, kabızlık, halsizlik, uyuşukluk, ishal, bulantı gibi yan etkilerin ortaya çıkma olasılığını artırır. Vitaminler ya da mineraller yüksek dozda alındığında ilaçlar gibi hareket eder ve zarara neden olabilir. Doktorunuzu aldığımız her şey konusunda uyarın.

İSTENMEYEN KİLO KAYBI YA DA KİLO ALMA

İstenmediği halde çok kilo alma ya da kaybetme görmezden gelinmemesi gereken önemli bir uyarı işaretidir. Aşırı kilolu ya da zayıf olma sağlığımızın yetersiz olma olasılığını artırır.

KENDİ BAKIMI İÇİN YARDIM GEREKSİNİMLERİ

Pek çok yaşlı kişi yemeklerini yiyebilmekle birlikte beşte birinin özellikle yaşlandıkça yürüme, alış verişi yapma, besinleri satın alma ve yemek pişirmede sorunları vardır.

80 YAŞ ÜSTÜ YAŞLI YILLAR

Pek çok yaşlı kişi dolu dolu ve üretici yaşamaya önderlik eder. Ancak yaş ilerledikçe kırılabilirlik riski ve sağlık sorunları artar. Beslenme sağlığımızı düzenli olarak kontrol etmek kendinizi iyi hissettirir.



The Nutrition Screening Initiative • 1010 Wisconsin Avenue, NW • Suite 800 • Washington, DC 20007

The Nutrition Screening Initiative, kısmen Ross Products Division of Abbott Laboratories, Inc.'den bir bağışla ödeneklendirilmiştir.

Türkçe çeviri ve dağıtım için izin alınmıştır.

Çeviri Editörü: Doç. Dr. Hakan Yaman

Çeviren: Yrd. Doç. Dr. Melahat Akdeniz